

朝食にしたい！おにぎらずコンテスト～入賞レシピ～

サバ味噌 和風おにぎらず

★レシピのポイント★

いつもそのまま食べているさば味噌缶をオシャレに！
しば漬けが味のポイント！色もきれいです。



【材 料(4人分)】

●ごはん	280g	●大葉	4枚
●のり	4枚	●しば漬け	20g
●さば味噌缶	160g	●塩	少々
●マヨネーズ	40g	●黒こしょう	少々
●キャベツ	40g		

【つくり方】

- ① さば味噌缶の汁を切ったものに、マヨネーズと黒こしょうをまぜる。
- ② キャベツを千切りにし、大葉は手で小さくする。しば漬けはみじん切りにする。
- ③ のりの上にごはん35gをのせ、塩を少々ふる。
- ④ ①→②の順にのせ、もう半分のごはんをのせ、塩を少々ふり、のりでまく。

